



寒い…

凍えるような寒さが続いています。それにともなって、インフルエンザのウイルスはどんどん元気になっているようです。また、雨が降らず湿度がかなり低くなっています。ますます活発に飛び回ります。ウイルスから身を守るため、のどの潤いは保っておきたいところです。こまめな水分補給と、マスクを使用してのどが乾燥しないようにしておきましょう。

でも、こんな寒い中、谷保天の梅はきれいに花を咲かせています。春は近づいています。あと少し…。

インフルエンザ注意報

都内にインフルエンザ注意報が発令されています。警報級に感染が拡大している地域も見られます。感染予防の基本を忘れずに行っていきましょう。



- ・換気
 - ・手洗い
 - ・こまめな水分補給
 - ・たっぷり睡眠
 - ・色々な色の食材を食べる
 - ・マスクも必要に応じて使用
- 感染予防の基本 忘れずに！**



朝型にチェンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



- ！ 免疫カダウン** 睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。
- ！ 定着カダウン** 記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。
- ！ 集中カダウン** 夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



受験中、もしも頭が真っ白になってしまったら…
一度目を閉じて、大きく深呼吸
脳に酸素をたっぷり送りましょう。
あと少し、頑張れ！